



nébih  Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

MENÜ- TERVEZÉS

maradék nélkül

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés

A menütervezés jelentősége az élelmiszerpazarlás csökkentésben 3

Menütervezés vagy az alapanyagok előkészítése 5

Első lépés: a tervezés

Milyen alapanyagokat kell felhasználnunk? 5

Lejárt... Megehetem? - Lejárat dátumok 6

Hány étkezéssel számoljunk? 7

Mekkora adagok készüljenek? 8

Milyen ételeket szeretünk? 10

Mikor lesz időnk főzni? 11

Második lépés: Az előkészítés

Csináljunk helyet! 12

Dobozok a dobozolásához! 12

A bevásárlás 13

Bevásárlás után: mi hova kerüljön a hűtőben? 14

Harmadik lépés: főzés & tárolás

Meddig tárolható hűtőben? 16

És mi a helyzet a fagyasztással? 17

Mit tehetünk még a pazarlásmentes menütervezésért?

Fülétől a farkáig! 19

Vásároljunk szezonálisan! 20

Állítsuk össze a kapszulakamránkat! 21

Éljen a kreativitás! 22

Záró gondolatok 24

Heti menüterv sablon 25

Jegyzetek 27

BEVEZETÉS



A MENÜTERVEZÉS JELENTŐSÉGE AZ ÉLELMISZERPAZARLÁS CSÖKKENTÉSÉBEN

Éves szinten a világon megtermelt **élelmiszerek egyharmada** (nagyjából 1,3 milliárd tonna) **a kukában végzi**, amelynek súlyos környezeti, gazdasági és társadalmi hatásai vannak. A fejlett országokban, mint amilyen hazánk is, a háztartások felelősek a keletkező élelmiszerhulladék mennyiségének több, mint feléért. Ez egyszerre lesújtó adat, ugyanakkor bizakodásra ad okot, mivel azt is jelenti, hogy odafigyeléssel és tudatossággal jelentősen csökkenthetjük a pazarlást.



Évente fejenként 62 kg élelmiszert dobunk a kukába Magyarországon csak a háztartásokban. Ebből majdnem 26 kg teljesen elkerülhető lenne, vagyis tényleges pazarlás. Ennek túlnyomó részét a készételek (11,8 kg) teszik ki, de nem elhanyagolható a kidobott a zöldségek, gyümölcsök (4,7 kg) és pékáruk (2,5 kg) mennyisége sem.



A pazarlás csökkentése érdekében tartsuk észben a Maradék nélkül program mottóját: "Ne vásárolj többet, ne főzz többet és ne szedj többet, mint amennyit meg tudsz enni maradék nélkül!"



A fenntartható konyha alapja a **tudatos tervezés**, aminek az egyik legjobb eszköze a **mealprep, vagyis a menütervezés**. Ez a manapság egyre népszerűbbé váló kifejezés az angol "meal" (étkezés) és "preparation/prep" (tervezés) szavakból jött létre és azt a tevékenységet jelenti, amikor több napra előre elkészítjük az ételünket vagy annak egy részét.

Sokan nevezik hazánkban **dobozolásnak** is, mert az elkészült ételek általában egyből egy dobozba kerülnek, amelyet csak a mikróba kell később bedobni, amikor megéhezünk.

A menütervezés nemcsak az élelmiszerpazarlás csökkentésében segít, hanem abban is, hogy jobban gazdálkodjunk az egyik legértékesebb erőforrásunkkal: az időnkkel. Ha előre átgondoljuk, mit fogunk enni a hét folyamán, nem kell naponta hosszasan ötletelni, vásárolni, főzni, és nem állunk egy fáradt nap után tanácstalanul a hűtő előtt azzal a kérdéssel: mi legyen ma a vacsora?

Ezzel a gyakorlattal az időnk mellett pénzt is spórolhatunk, mivel ha előre megtervezzük, hogy mit szeretnénk enni a hét során és célzottan vásárolunk, elkerülhetjük a felesleges alapanyagok felhalmozását és azok megromlását. **Tartsuk észben: az a legdrágább étel, ami soha nem került elfogyasztásra.** A megtervezett főzés segít abban is, hogy a maradékokat tudatosan felhasználjuk, ne pedig kidobjuk. A menütervezés tehát nemcsak rendszert visz a konyhába, hanem kézzelfogható lépést is jelent az élelmiszerpazarlás ellen. Függetlenül attól, hogy nagy családban élünk vagy egyszemélyes háztartást vezetünk, esetleg még egyetemre járunk vagy már belevetettük magunkat a dolgozó hétköznapokba, a menütervezés mindenki számára hasznos lehet.

Ebben az útmutatóban összeszedtük a pazarlásmentes menütervezéshez szükséges tudnivalókat, szem előtt tartva az élelmiszerbiztonság elveit is. Bízunk benne, hogy kiadványunk hasznos társ lesz a mindennapokban.



A MARADÉK NÉLKÜL CSAPATA

MENÜTERVEZÉS VAGY AZ ALAPANYAGOK ELŐKÉSZÍTÉSE

A **menütervezés (meal prep)** mellett egyre népszerűbb az **alapanyag előkészítés (food prep) is**, ami kissé más megközelítést képvisel. Az alapanyag előkészítés során nem kész ételeket porciózunk, hanem az alapanyagokat – például zöldségeket, hüvelyeseket, gabonákat – tisztítjuk, daraboljuk, előfőzzük vagy pácoljuk, így a hétköznapokban gyorsabban és rugalmasabban állíthatunk össze friss fogásokat.



Míg a Menütervezés kényelmes megoldás lehet azoknak, akik előre tudják, mit szeretnének enni a hét során, az alapanyag előkészítés nagyobb szabadságot ad a napi hangulathoz és lehetőségekhez igazodó főzéshez. Mindkét módszer jól szolgálja a pazarlásmentes konyhát, de a cél az legyen, hogy kísérletezzünk és találjuk meg a számunkra legjobb megoldásokat! Kiadványunkban a Menütervezésről lesz szó bővebben.

ELSŐ LÉPÉS: A TERVEZÉS



Milyen alapanyagokat kell felhasználnunk?

Lejárt... Megehetem?

Hány étkezéssel számoljunk?

Mekkora adagok készüljenek?

Milyen ételeket szeretünk?

Mikor lesz időnk főzni?

Mielőtt nekiállnánk megfőzni az ételeinket, tegyük fel magunknak az előbbi kérdéseket, amelyek segítik eldönteni, hogy pontosan mennyi ételről kell előre gondoskodnunk.

Segítségképpen a **mellékletben található egy menütervező sablont is.**

Milyen alapanyagokat kell felhasználnunk?

Az élelmiszerpazarlás-csökkentés és a spórolás egyik legjobb módja, ha ahelyett, hogy a boltban nézelődve találjuk ki a következő hét ételeit, **benézünk a hűtőszekrényünkbe, a fagyasztonkba és a kamránkba** és az ott található alapanyagokat használjuk inspirációként a főzéshez. Priorizáljuk a közeli lejáratú termékeket, így biztosan nem landol semmi a kukában.



Lejárt... Megehetem? - Lejárat dátumok

Mielőtt nekiállnánk kidobni minden lejárt élelmiszert, nézzük meg a csomagoláson, hogy milyen típusú lejárat dátumot látunk rajtuk: **fogyaszthatósági vagy minőségmegőrzési időt.**

Az előbbi dátum a **gyorsan romló termékekre (például túró vagy felvágottak)** vonatkozik, amelyeket lejárat után ki kell dobni, mivel azok elfogyasztása már nem biztonságos.

Ezzel szemben a minőségmegőrzési idő azt a dátumot jelöli, amelynek lejáratát után az élelmiszer már veszíthet a minőségéből, de elfogyasztása általában nem jár élelmiszerbiztonsági kockázatokkal. Ide tartoznak a **tartós termékek mint például a konzervek vagy a száraz hüvelyesek.** Felhasználás előtt mindenképp ellenőrizzük, hogy tapasztalunk-e számottevő változást az élelmiszer színében, állagában, illatában vagy ízében. Ha ezeket rendben találtuk, akkor gond nélkül felhasználhatjuk a jövő heti fogások elkészítéséhez.



Tudtad?



A csokoládén idővel megjelenő fehér foltok nem jelentik azt, hogy megromlott, csak a benne lévő kakaóvaj és cukor vált ki a felszínére. Ha felolvasztjuk, akkor ezek újra elelegyednek a csokoládében. Ha nincs gusztusunk ilyen csokoládét enni, használjuk fel süteményekhez!

Lejáratú útmutatónkban megtaláljátok, hogy egyes tartós élelmiszereket legfeljebb meddig használhatunk fel a lejárát után.



Gyakorlati tipp:

Mikor nézted át utoljára a kamrád?

Vigyél egy kis izgalmat a főzésbe! Hívd ki magad és tűzd ki célul, hogy minden főzésnél elhasználsz egy, a kamrában vagy a fagyasztoóban régóta várakozó alapanyagot.

Hány étkezéssel számoljunk?

Gondoljuk át, **hány főnek szeretnénk ételt készíteni**. Ha magunknak főzünk, akkor könnyebb dolgunk van, mivel elegendő csak a saját programjainkat észben tartani és átgondolni valóban lesz-e lehetőségünk megenni a csomagolt ételt. Ha több főre szeretnénk elkészíteni a kiválasztott recepteket, akkor gondoljuk át alaposan, hogy ki milyen programokon fog részt venni. Érdemes a családi programtáblát a konyhában is elhelyezni, hogy már a tervezés első lépésénél kéznél legyen.

Gyakorlati tipp:

Tervezz a főzést nem igénylő étkezésekkel (tízórai, uzsonna, nassolnivalók) is, így biztosan minden rákerül majd a bevásárlólistára.



Mekkora adagok készüljenek?



A heti programok áttekintése nem csak a fogások számánál elengedhetetlen, hanem az adagok meghatározásánál is. **Egy hosszabb, mozgalmasabb nap vagy egy edzés után valószínűleg az étvágyunk is megnövekszik. Érdeemes a felnőttek és a gyermekek adagja közt is különbséget tenni,** mivel a kisebbeknek kevesebb étel is elegendő a jóllakottsághoz.

Végül, **az időjárás sem elhanyagolható** az adagok meghatározásánál. Télen jobban szeretjük a nagyobb, komfortot nyújtó ételeket, míg nyáron sokan a kisebb adagokat és a könnyedebb fogásokat részesítik előnyben.

Az alábbi táblázatban összefoglaltuk, hogy néhány népszerű alapanyagból mennyit érdemes felhasználni egy főre egy-egy étkezéshez - attól függően, hogy gyermeknek vagy felnőttnek főzünk-e. Fontos hangsúlyozni, hogy ez egy **általános tájékoztatás*** és mindig vegyük figyelembe saját és mások étvágyát és igényeit.

Húsok	Gyermek (7-14 éves)	Felnőtt
• Natúr hússzelet, rántott hús, rántott hal vagy rántott belseőség	90-100 g	150 g
• Darált hús rakott ételek, bolognai ragu vagy töltött zöldségek készítésénél	70 g	100 g
• Pörköltökhöz, paprikáshoz	110-125 g	200 g
• Rakott, töltött ételekhez (rakott krumpli, rakott tészta)	35-40 g	50 g

Gabona alapú termékek

Gyermek
(7-14 éves)

Felnőtt

- Szárítottészta tésztaételek vagy rakott tészta készítéséhez
- Köretek (rizs, bulgur, quinoa, kuskusz, zab)
- Zöldséges köret (rizibizi, köles- vagy bulgursaláta)

50-60 g

80 g

50-60 g

80 g

40-50 g

60 g



Gyakorlati tipp:

A rizst, bulgurt, quinoát, kuskuszt és a zabot is ki lehet mérni egy bögre segítségével. 1 bögre száraz köret 3 felnőtt adagját teszi ki.

Zöldségek

Gyermek
(7-14 éves)

Felnőtt

- Burgonya
főzelékhez
- rakott ételekhez, sült-krumplihoz, krumplipüréhez
- Saláták

150 g

180 g

90-100 g

120 g

100-110 g

120 g



Zöldségek

Gyermek
(7-14 éves)

Felnőtt

- | | | |
|-----------|-----------|-------|
| • Leves | 90-100 g | 120 g |
| • Főzelék | 200-230 g | 250 g |

Hüvelyesek

Gyermek
(7-14 éves)

Felnőtt

- | | | |
|-------------------------------------------------------------|---------|-------|
| • Szárazhüvelyes leveshez, salátához (csicseriborsó saláta) | 30-35 g | 45 g |
| • Konzerv hüvelyes leveshez, salátához | 70-80 g | 100 g |



*A táblázatban feltüntetett mennyiségek a száraz/feldolgozás előtti alapanyagokra vonatkoznak.

Milyen ételeket szeretünk?

Példa:

- **Reggelire:** tojáskrémés vagy humuszos szendvics; granola joghurttal; zabkása; rántotta; banánkenyér ...
- **Ebédre:** Töltött, rakott zöldségek; bolognai; pirított rizs; fasírt főzelékkel; házi pizza; pestrós csirke ...
- **Nassolnivalónak:** Müzliszelet; gyümölcsök, zöldség humusszal; házi chips; zabkeksz ...



A dobozolás talán egyetlen hátránya, hogy **többször esszük ugyanazt az ételt**. Ezen segíthet, ha olyan recepteket készítünk, amelyek már korábban beváltak.

Készítsünk listát a jól bevált receptekről, így ha ötlet híján vagyunk, akkor is lesz mihez nyúlnunk.

Mikor lesz időnk főzni?

Általában 2-3 órát vesz igénybe, ha több napra előre készítünk ételt. Természetesen ez függ attól is, hogy milyen ételeket készítünk, mivel egy pörkölt vagy leves valószínűleg hosszabb időt vesz igénybe, mint a testépítők kedvencévé vált csirke-rizs kombináció. Sokan hétvégére időzítik a főzést, hogy a sietős hétköznapokon ezzel már ne legyen gond, de ha mi hétvégén inkább a pihenést választjuk, akkor nyugodtan kereshetünk egy számunkra megfelelő alkalmat a sütés-főzésre.

Van, akinek jobban beválik, ha inkább két részletben főz a hét folyamán, például vasárnap és szerdán. Érdemes kísérletezni, hogy mikor tudunk nyugodtan időt szakítani az előkészületekre. **És ami talán még fontosabb: engedjük el azt az elvárást, hogy minden étkezéshez meleg, frissen főtt étel kerüljön az asztalra.** Egy jól összeállított szendvics, vagy akár egy joghurt gyümölcscsel és magvakkal is lehet tápláló és kiegyensúlyozott választás. A lényeg a tudatosság, nem pedig a tökéletesség, így a főzés is kevésbé válik nyomasztó feladattá a hétköznapok során.

Gyakorlati tipp:

Jó gyakorlat, ha a hét során **kiválasztunk 2-3 fix napot**, amikor főzünk, így szokássá alakítva ez is a **rutin része lehet**. Például vasárnap este elkészítjük a hétfő, kedd és szerdai menüt, majd szerda este a csütörtök és péntekit. Dönthetünk úgy, hogy szerdán a hétvégére lefagyaszttunk pár fogást, de ha rugalmasabb a hétvégénk, akkor szombaton is főzhetünk valami finomat.



MÁSODIK LÉPÉS: AZ ELŐKÉSZÍTÉS

Csináljunk helyet!

Ha a fenti kérdéseket megválaszoltuk és kiválasztottuk a recepteket is, akkor még a bevásárlás előtt győződjünk meg arról, hogy van-e elegendő hely a hűtőben, kamrában az elkészítendő ételeknek. Nem érdemes előre több adagot főzni, ha utána nem tudjuk hol tárolni azokat.



Dobozok a dobozolásához!

Érdemes **jól zárható edényeket** választani, hogy az esetleges szállítás során még véletlenül se folyjon ki a gondosan készített étel. Emellett gondoljunk arra is, hogy hidegen vagy melegen szeretnénk-e majd elfogyasztani az ételt, az utóbbihoz ugyanis érdemes **hőálló, üveg edényt beszerezni**.

Ne feledkezzünk meg az időjárásról sem! A meleg nyári napokon, különösen, ha tömegközlekedéssel utazunk, egy hosszabb út nem tesz jót a főtt ételnek. Melegben a kórokozók gyorsabban szaporodnak, így érdemes egy **összehajtható hűtőtáskát beszerezni**, nehogy a gondos tervezésnek gyomorrontás legyen a vége.



Gyakorlati tipp:

Mielőtt felkutatjuk az internetet a trendi ételtárolós dobozok után: **egy üres befőttesüveg is tökéletes lehet** az ételek tárolására, legyen szó egy "másnapos" zabkásáról vagy egy finom levesről. **Az üres, jól zárható és kitisztított tejfölös vagy joghurtos dobozokat is újrahasznosíthatjuk** a kedvenc salátánk vagy néhány szelet gyümölcs szállításához.

A bevásárlás

Miután átnéztük a kamrát és a hűtőt, valamint meggyőződünk arról, hogy az elkészült ételeket majd tárolni is tudjuk, indulhat a bevásárlás.

Előzetesen írjunk bevásárlólistát és próbáljuk meg ahhoz tartani magunkat. Az akciós újságok remek kiindulópontot adhatnak a heti menütervezéshez, mivel segítségükkel olcsóbban juthatunk hozzá bizonyos alapanyagokhoz.



Ugyanakkor érdemes átgondolni, valóban szükségünk van-e az adott termékre, vagy csak az alacsony ár csábít. **A spórolás akkor fenntartható, ha az akciós termékeket valóban felhasználjuk, nem pedig a hűtő vagy kamra mélyén végzik.** A tudatos vásárlás kulcsa, ha a bevásárlólistánkat az akciós termékek ismerete mellett, a meglévő készleteinkkel és **reális fogyasztási szokásainkkal** együtt tervezzük meg.



Ne menjünk éhesen vásárolni, mert ilyenkor hajlamosak vagyunk olyan élelmiszereket is a kosárba tenni, amire igazából nincs is szükségünk. Jó gyakorlat, ha eszünk egy müzliszeletet vagy bekapunk pár szem olajos magvat indulás előtt.

A boltban **először a tartós termékeket tegyük a kosarunkba** és csak a legvégén a hűtött, illetve a fagyasztott élelmiszereket.

Meleg időben legyen nálunk hűtőtáska, amiben biztonságosan haza tudjuk vinni a hűtött és fagyasztott termékeket. Fizetés után pedig egyből vegyük hazafelé az irányt, így **csökkenthetjük a hűtési lánc megszakadása okozta élelmiszerbiztonsági kockázatot.**

Bevásárlás után: mi hova kerüljön a hűtőben?

Mind a vásárlás elpakolásánál, mind főzés közben próbáljunk rendet tartani a hűtőszekrényünkben. **Tároljuk a termékeket bontatlanul a saját csomagolásukban vagy zárható dobozokban.** Ezzel nemcsak az élelmiszerbiztonságot segítjük elő - azáltal, hogy elkerülhetjük az esetleges keresztzennyeződések - , hanem azt is, hogy átlássuk otthoni készleteinket, így biztosan semmi nem vész kárba.

Helyezzük előre a közeli lejáratú termékeket, a főtt ételeket pedig tegyük dobozokba, jól látható helyre. **A különböző hőmérsékletű zónákat is érdemes figyelembe venni:** a hús és hal a leghidegebb alsó polcra, a tejtermékek és készételek középre és a felső polcra, a zöldségek pedig a fiókokba kerüljenek.

Felső polc

Maradékok, készételek

Középső polc

Sajtok, felvágottak

Alsó polc

Nyers hús, hal és tojások
(dobozban, becsomagolva)

Fiókok

Zöldségek, gyümölcsök

Ajtó

Tej, salátaöntet,
gyümölcslevek és szószok



A rend mellett győződjünk meg arról is, hogy **a hűtő hőmérséklete 1–5°C között van.** Ez kulcsfontosságú, mivel ebben a hőmérséklettartományban lassul a baktériumok szaporodása, így az ételek tovább maradnak biztonságosak. A **fagyasztót is ellenőrizzük,** ennek optimális hőmérséklete **-18°C alatt van.**



Tipp:

Ha a hűtőszekrényünk nem írja ki a hőmérsékletet, akkor használjunk hűtőhőmérőt, ami a legtöbb háztartási boltban beszerezhető.



HARMADIK LÉPÉS: FŐZÉS & TÁROLÁS

A főzés egyik legfontosabb előfeltétele, **hogy tiszta kézzel, rendezett konyhában és tiszta eszközökkel kezdjünk neki a munkának.** Ez nemcsak a komfortérzetünket javítja – mivel sokkal nyugodtabban dolgozunk, ha nem kell kerülgetnünk a mosatlan edényeket vagy a szűkös felületet –, hanem **élelmiszerbiztonsági szempontból is elengedhetetlen.** Tiszta környezetben kisebb az esélye annak, hogy az étel szennyeződik, így tovább eltartható, és biztonságosan fogyasztható marad.



Emellett érdemes még a főzés megkezdése előtt előkészíteni az alapanyagokat: megmosni, meghámozni, felaprítani a zöldségeket, és legvégül előkészíteni a hűtést igénylő nyers húsokat. Így a főzés folyamata gördülékenyebb lesz, és kevesebb a kapkodás. Kezddnek ez különösen hasznos, mivel átláthatóbbá válik a recept lépéseinek követése, de gyakorlottabbak számára is előnyös lehet ha több étel készül párhuzamosan.

Ugyanakkor, ha már van egy kis konyhai rutinunk, akkor időtakarékosabb megoldás, ha nem mindent egyszerre készítünk elő, hanem **a legtöbb időt igénylő alapanyaggal kezdünk** – például feltesszük főni a krumplit, rizst vagy hüvelyeseket –, és közben előkészítjük a többi hozzávalót. Így a folyamatok párhuzamosan haladhatnak, ami hatékonyabbá teszi a főzést. Ha pedig a sütőt is használjuk, érdemes előre megtervezni, milyen fogásokat tudunk egymás után vagy egyszerre sütni, hogy energiatakarékosan és időhatékonyan használjuk ki a sütőteret.

Amikor többféle ételt készítünk, érdemes többféle konyhai eszközt is használni. A biztonságos főzés alapja a megfelelő higiénia, ezért fontos, hogy a **nyers húsokat és a zöldségeket külön vágódeszkán és külön késsel szeleteljük.** Így elkerülhetjük, hogy a húson esetlegesen jelenlévő kórokozók átkerüljenek a zöldségekre, amelyeket gyakran hőkezelés nélkül fogyasztunk. Ha nincs több vágódeszkánk, akkor forrásban lévő vízzel és fertőtlenítő hatású mosogatószerrel alaposan mossuk le a deszkát és a kést a különböző alapanyagok között.



Szintén élelmiszerbiztonsági okokból, **ne tegyük a gőzölgő ételt egyből a hűtőbe,** mert az növelheti a hűtő hőmérsékletét, ami az élelmiszerek gyorsabb romlását okozhatja. Ugyanakkor fontos, hogy **ne hagyjuk a pulton 2 óránál tovább a főtt ételt,** mivel szobahőmérsékleten **3-4 óra bőven elegendő a kórokozók elszaporodáshoz.** Ha egy nagyobb adag levest vagy egytálételt készítettünk, akkor érdemes már főzés után rögtön adagokra szedni, ezzel gyorsítva a hűlési folyamatokat. A legjobb gyakorlat, ha a lábast hideg, akár jeges vízbe állítjuk, így még hamarabb kerülhet az étel a hűtő polcaira.

Meddig tárolható hűtőben?



Az egyik legfontosabb kérdés a menütervezés során, hogy meddig is hagyhatjuk biztonságosan a hűtőben az ételt. Érdemes előre átgondolni, melyik étel romlandóbb – például a húsoles vagy a rizs gyorsabban megromlik, mint egy pörkölt vagy alaposan átsütött hús. A **romlandóbb ételeket priorizáljuk a menütervünkben és fogyasszuk el hamarabb.**

Néhány népszerű étel tárolhatóságát összegyűjtöttük egy táblázatban, azonban mielőtt ezt alapul vennénk, fontos hangsúlyozni, hogy ez csak akkor érvényes, ha a hűtő hőmérséklete a már említett 1–5°C között van, illetve ha a kész ételt legfeljebb 2 órán belül lehűtöttük és a hűtőszekrénybe tettük.

Hűtőben...

1-2 napig tárolható:

- Húsleves
- Húsos-szószos ételek
- Rakott ételek
- Szószos tésztaételek
- Főtt rizs
- Tejszínes ételek
- Gombás ételek
- Halas ételek

2-3 napig tárolható:

- Hús nélküli levesek
- Főtt húсок
- Főtt tészta (feltét nélkül)

3-4 napig tárolható:

- Húsos ételek
- Sült csirke
- Főtt kemény tojás
- Pörkölt



És mi a helyzet a fagyasztással?

A Maradék nélkül program egyik fő üzenete, hogy a **fagyasztó a legjobb barátunk**, ha az ételmiszerpazarlás csökkentése a cél. Fagyasztással kiválóan tudjuk tartósítani készételeinket, ha máshogy alakult a hetünk mint ahogy azt terveztük. Viszont ahhoz, hogy valóban hű társunk legyen a fagyasztó, tartsunk be néhány szabályt:

- Ellenőrizzük a hőmérsékletet és győződjünk meg róla, hogy az **-18°C alatt van**.
- Csak teljesen kihűlt ételt tegyünk a fagyasztóba.
- **Célszerű fagyasztás előtt adagokra szedni az ételt**, így egyrészt gyorsabban olvad majd ki, másrészt kiolvasztás után sem kell tartani attól, hogy túl nagy adag marad ránk. Ez utóbbihoz hozzátartozik az is, hogy a már kiolvasztott ételt kockázatos újrafagyasztani. A fagyasztás nem pusztítja el a mikrobákat, amik a felolvasztás során újra életképesek lesznek, számuk pedig rohamosan növekedni kezd. Ha egy terméket másodszor is lefagyasztunk, akkor a mikrobák száma olyan értéket is elérhet, ami az újbóli felolvasztást követően már megbetegedéshez vezethet.

Ezzel szemben fagyasztott alapanyagból készített ételt nyugodtan tartósítsunk fagyasztással, ha alapos hőkezelésen esik át az étel, mert ilyenkor elpusztulnak a baktériumok.



- **Mindig címkézzük fel, hogy mit és mikor tettünk a fagyasztóba.** Ha ezt nem szeretnénk megtenni, akkor fotózzuk le, mit rakunk el a fagyasztóba és csináljunk ezeknek a képeknek egy külön mappát a telefonunkban. Így minden bevásárlásnál a zsebünkben lesz a fagyasztó tartalma.
- Figyeljünk arra, hogy **ne töltsük tele a dobozokat,** mivel fagyasztás során a magas víztartalmú ételek (pl.: levesek) térfogata megnő és előfordulhat, hogy megreped vagy eltörik tároló.

Fagyasztóban...

1-2 hónapig tárolható

- Gofri
- Fánk
- Muffin
- Rakott ételek
- Szószos tésztaételek

2-3 hónapig tárolható

- Tojásos ételek (pl.: rakott krumpli, quiche)
- Húsleves - tészta nélkül
- Húsos-szószos ételek - tészta nélkül)
- Feltört nyers tojás

3-6 hónapig tárolható

- Levesek hús nélkül
- Sült húсок
- Pörkölt
- Sütemények





Gyakorlati tipp:

Lapozz bele **Hűtőhasználati útmutatónkba**, amelyben bővebben olvashatsz arról, hogy mire figyeljünk az ételek fagyasztásánál, és mik azok az alapanyagok, amelyeknél körültekintőbbnek kell lennünk.

Ha valamit pedig szeretnénk kiolvasztani, akkor annak a legbiztonságosabb módja, ha **előző nap kivesszük az ételt** és a hűtőben hagyjuk kiengedni. Ennél eggyel gyorsabb, de még mindig biztonságos mód, ha a mikrohullámú sütőt olvasztóprogramon (vagy alacsony teljesítményen) használjuk.

MIT TEHETÜNK MÉG A PAZARLÁSMENTES MENÜTERVEZÉSÉRT?

Az eddigiekben áttekintettük, hogy hogyan dobozoljunk maradék nélkül. Azonban a megfelelő adagokon, a biztonságos főzésen és a tároláson túl is van néhány gyakorlat, amivel még többet tehetünk az élelmiszerpazarlás ellen:

Fülétől a farkáig!

A „fülétől a farkáig” szemlélet arra ösztönöz, hogy az **alapanyagok lehető legnagyobb részét hasznosítsuk**:

- Például a brokkoli vastag szárát ne dobjuk ki – megpucolva, felkarikázva remekül használható ugyanabban az ételben, amibe a rózsák kerültek.
- A karfiol és a karalábé levelei alapos tisztítás után, finomra vágva mehetnek levesbe, főzelékbe, de sütvé vagy pirítva köretként is megállják a helyüket.





- A csirke vagy más hús kicsontozásakor visszamaradó csontokat, bőroket vagy húscsapatokat érdemes a fagyasztoóban gyűjteni, és amikor elegendő összegyűlt, főzhetünk belőlük egy ízletes, házi alaplevet.

- A retek- vagy sárgarépa-zöldből pesztó, fűszerolaj vagy akár saláta készülhet.
- A gomba héját nem kell lepucolni róla, ha ép állapotú, elegendő alaposan megmosni; a tönkje pedig felhasználható aprítva töltelékekhez vagy ragukhoz.
- A parmezán sajt vagy más kemény sajtok szárazabb héját beledobhatjuk a levesbe, ragukba vagy szoszokba főzés közben, hogy még gazdagabb ízt kapjunk.
- A zöldség-pucolásból visszamaradó, alaposan megtisztított héjak, levelek szintén fagyaszthatók, majd egy nagy adag zöldségaplé készítésénél hasznosíthatók. A nehezen tisztítható zöldségek héját (pl.: zeller, petrezselyemgyökér) inkább komposztáljuk.

Ha így gondolkodunk, nemcsak kevesebbet pazarlunk, hanem pénzt is spórolunk, és új, izgalmas ízeket fedezhetünk fel a konyhában.

Étkezzünk szezonálisan!

Nagyanyáink korában az határozta meg, hogy milyen étel készül, hogy éppen mi termelt a kertben vagy mi volt elérhető a piacon. A globális élelmiszer-kereskedelemnek köszönhetően manapság ez megváltozott és számos egzotikus gyümölcs és zöldség elérhető számunkra, sokszor függetlenül attól, hogy az hazánkban mikor terem vagy terem-e egyáltalán.



Csábító lehet az egzotikusabb termények után nyúlni (hiszen ki ne szeretné az avokádós piritóst), ugyanakkor **környezetünkre sokkal kedvezőbb hatással van, ha inkább a helyi, friss finomságok mellett döntünk.** Így mi is arra biztatunk mindenkit: vásárláskor keressük a szezonális, hazai terményeket, hogy ételeink egyszerre legyenek finomak és fenntarthatók.



Szezonális naptárainkat megtaláljátok a honlapunkon!

Állítsuk össze a kapszulakamránkat!

Jó gyakorlat lehet az is, ha kialakítunk otthon egy “kapszulakamrát”. A kapszulakamránkban **olyan élelmiszereket érdemes összegyűjteni, amelyeket szeretünk, jól kombinálhatók és több ételben is fel tudjuk őket használni.** Ide tartozhatnak kedvenc köreteink, fagyasztott zöldségek, konzervek és a mindezeket megízesítő fűszerek vagy szósok.

Gyakorlati tipp:



Vannak olyan jól bevált kapszulakamra párosok, amelyeket érdemes otthon tartani, például egy tápláló reggeli (granola, olajos magvak, aszalványok vagy fagyasztott gyümölcsök), vagy egy egyszerű főétel, mint a hawaii csirkemell alapanyagai (fagyasztott hús, ananászkonzerv; köretként rizs; és valamilyen szósz például ketchup). Akár a fagyasztott pizza vagy a zacskós leves is jó szolgálatot tehet kapszulakamránkban, sőt, tápláló ételleket is készíthetünk belőlük, ha felöltöztetjük őket a hűtőszekrényben található maradékokkal (mint a főtt tojás, felvágott, sajt, maradék zöldségek). **Hogy pontosan mik lesznek állandó készletünk tagjai, annak csak az ízlésünk és a kreativitásunk szabhat határt.**

Éljen a kreativitás!

A kreatitásunknak nemcsak a receptek kitalálásakor vesszük hasznát, hanem akkor is, ha elszámoltuk az adagokat, közbejött egy baráti vacsora vagy esetleg nem kívánjuk a bedobozolt ételt és így maradék keletkezik. Például az előző nap készített rizs, de bármilyen más hasonló köret (mint a bulgur, köles vagy kuskusz), szuper alapja lehet a rakott, töltött ételeknek, de akár tejberizst vagy rizskochot is készíthetünk desszertnek! Hasonlóképp, ha a sült csirkéhez nincs már kedvünk, akkor adhatunk neki második esélyt egy tortillában vagy szendvicsemben. Ez csak két példa, de **szinte nincs olyan étel, amit ne lehetne valamilyen módon újrahasznosítani.**

Jolly joker összetevők:

Van néhány étel, ami szinte univerzálisan felhasználható a desszertektől kezdve egészen a főételeken át. Hoztunk néhány példát, de bátorítunk minden olvasót, hogy egészítse ki ezt a listát a saját ötleteivel, amihez a kiadvány végén talál jegyzetelőlapot is.

Joghurt

Bár elsőre talán egy finom (házi granolás) reggeli juthat eszünkbe a joghurtról, a nap szinte bármely étkezésében felhasználhatjuk. Készíthetünk belőle **salátaöntetet** vagy tzatzikit, de akár **bagelt vagy görög pitát is**. Sőt, ennél távolabbra is utazhatunk, hiszen az itthon is nagy népszerűségnek örvendő **indiai vajás csirkének** is a joghurt az alapja.



Hüvelyesek

A hüvelyeseket - mint a csicseriborsó, zöldborsó, fehér- és vörösbab - is sokféleképpen felhasználhatjuk, kezdve a finom **salátáktól, a zöldségfasírtokon át egészen a desszertekig**. De **tésztaaszószainkat** is dúsíthatjuk velük, sőt, ha (csicseriborsó vagy fehérbab) konzervet használunk, akkor a maradék felöntőlé, az **aquafaba** is felhasználható egyes ételekben a tojásfehérje helyettesítésre.



Tortilla

Akár a bolti, akár a házi tortillát szeretjük, a burritón túl is készíthetünk belőle fogásokat. Használhatjuk például expressz **pizzakészítéshez**, amire bármilyen maradék zöldséget és konzervet rápakolhatunk, de a közeli fogyaszthatósági idejű sajt sem árthat neki, sőt! Egy maradékmentő zöldséges **quiche-hez** is felhasználhatjuk, ha épp nincs kedvünk quiche tésztát készíteni, de ez ugyanúgy igaz a **palacsinta** esetében is! És arról se feledkezzünk meg, hogy felaprítva, megfűszerezve majd megsütve szuper **chips** készülhet az esti filmezések mellé!



Házi pesztó

Ezt a boltban kapható finomságot otthon fillérekből is el lehet készíteni. Ami a legjobb benne, hogy a hagyományos bazsalikomos verzió túl **szinte bármilyen gyökérzöldség (például cékla, retek, répa, petrezselyemgyökér) zöldjéből elkészíthetjük** parmezán, olívaolaj, fokhagyma és valamilyen olajos mag hozzáadásával. A pesztó felhasználható **húsok pácolásához, tésztaszószokhoz, de pirításra kenve is finom.**



Zabpehely

A zabpehelyről sokaknak először a reggeli zabkása juthat eszükbe, pedig ezen kívül is számos más ételben megállja a helyét. Készíthetünk belőle **panírbundát**, ha épp elfogyott a kenyérmorzsza, de **ledarálva a lisztet is helyettesítheti** a süteményekben vagy akár egy banános palacsintában. Uzsonnára süthetünk finom **zabkekszet**, de a vállalkozó szelleműek még saját **“tejet”** is gyárthatnak belőle a következő kávéhoz.



ZÁRÓ GONDOLATOK

A tudatos menütervezés elsőre ijesztőnek tűnhet, hiszen sok mindent át kell gondolni a heti programoktól kezdve, a rendszerezésen át az ételek biztonságos tárolásáig. Azonban miután gyakorlott menütervezők leszünk, ezek a kérdések már természetessé válnak és nem csak a mi életünket tehetjük egyszerűbbé, de a környezetünkre is kisebb terhet helyezünk azáltal, ha csökkentjük a kidobott élelmiszer mennyiségét.

Mindemellett, **tudatosságunkkal a környezetünket is inspirálhatjuk**: ha családtagjaink, barátaink látják új étkezési szokásainkat, talán ők is felbátorodnak és követik fenntartható példánkat. Különösképp igaz ez, ha szülőként vágunk bele a dobozolásba, így ugyanis gyermekeink zöld szemléletmóddal nőhetnek fel, amit felnőttként egyszerűen be tudnak majd építeni a mindennapjaikba.

Bízunk benne, hogy kiadványunkkal tudtuk segíteni és ösztönözni a menütervezés előtt állókat (de a gyakorlottakat is), hogy vágjanak bele és éljék hétköznapijait maradék nélkül!

JEGYZETEK

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal
1024 Budapest, Keleti Károly utca 24.

www.maradeknelkul.hu
maradeknelkul@nebih.gov.hu